

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ № 3"

А.С. Бархатова

"10" февраля 2025г.



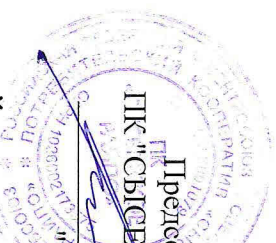
УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Правления

ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО"

Шалагутина Н.В.

"10" февраля 2025г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО" ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ №3

Г.АРАМИЛЬ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11ЛЕТ.

МЕНЮ 1 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)						
							Са	Fe	В1	В2	С					
	Комплекс 1 (завтрак 7-11лет)															
44443	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200,00	5,50	9,90	39,26	268,00	95,60	0,60	0,10	0,10	0,40					
пром	Фрукты	120,00	0,48	0,48	13,14	58,80	19,20	2,64	0,04	0,12	15,60					
32.10	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,10	3,20	14,40	99,00	116,70	0,10	0,04	0,10	0,50					
44240	Бутерброд с сыром	40,00	4,88	2,96	14,00	102,16	150,40	0,16	0,08	0,08	0,16					
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10					
	Итого за прием	590,00	15,64	16,87	95,62	596,93	388,80	4,43	0,29	0,42	17,76					
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)															
90	Салат из свежих овощей с маслом растительным и зеленью	60,00	0,60	6,00	4,76	75,44	24,96	0,36	0,03	0,03	5,52					
16.2	Суп картофельный с бобовыми	200,00	4,40	4,50	16,60	124,50	30,56	1,68	0,20	0,08	4,60					
16.81	Биточки мясные паровые	90,00	11,68	11,61	5,76	175,00	30,00	1,71	0,09	0,09	0,00					
46.3	Макароны отварные	150,00	5,30	3,00	32,40	178,00	12,45	0,75	0,20	0,20	0,00					
44206	Компот из кураги и яблок	200,00	0,40	0,20	16,10	68,00	35,30	0,90	0,00	0,00	0,60					
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,02	1,10					
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10					
	Итого за прием	760,00	26,43	25,94	104,93	760,05	147,16	6,66	0,58	0,44	12,92					
	Итого комплекс 1,2	1350,00	42,07	42,81	200,55	1356,98	535,96	11,09	0,87	0,86	30,68					

МЕНЮ 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Fe	В1	В2	С		
	Комплекс 1 (затракт 7-11 лет)												
90	Салат из свежих овощей с маслом растительным и зеленью	60,00	0,60	6,00	4,76	75,44	24,96	0,36	0,03	0,03	5,52		
44263	Мясо, тушеное с овощами	180,00	14,13	14,13	17,82	254,97	31,37	2,52	0,09	0,18	9,63		
29.10	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	9,90	40,00	2,20	0,10	0,09	0,06	0,80		
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,65	0,55	0,05	0,03	1,83		
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10		
	Итого за прием	520,00	20,46	20,96	71,45	556,28	77,08	4,46	0,29	0,32	18,88		
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)												
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100,00	1,00	6,00	9,60	96,40	32,00	0,90	0,16	0,20	5,30		
44257	Борщ из капусты с картофелем, сметаной	200,00	1,82	4,16	7,80	75,92	57,32	0,82	0,00	0,00	13,44		
44325	Котлета из кур	90,00	13,32	11,16	8,19	186,30	45,00	1,08	0,09	0,09	0,27		
38.3	Рис, припущенный с овощами	150,00	3,75	7,10	37,70	230,02	18,60	0,67	0,07	0,00	0,45		
37.2	Напиток "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	4,50	0,20	0,00	0,00	29,00		
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,02	1,10		
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10		
	Итого за прием	800,00	23,94	29,05	104,60	775,75	171,31	4,93	0,38	0,33	50,66		
	Итого комплексе 1,2	1320,00	44,40	50,01	176,05	1332,03	248,39	9,39	0,67	0,65	69,54		

МЕНЮ 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
							Са	Fe	В1	В2	С	
Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)												
4232	Голень или бедро птицы отварное	90,00	17,19	14,31	0,18	198,00	18,09	1,62	0,09	0,09	0,72	
46.3	Макаронны отварные	150,00	5,30	3,00	32,40	178,00	12,45	0,75	0,20	0,20	0,00	
44357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	84,10	31,30	0,60	0,00	0,00	0,30	
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,02	1,10	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10	
	Итого за прием	500,00	27,54	18,04	81,69	599,21	75,73	4,23	0,35	0,33	3,22	
Комплекс 2 (обед 7-11 лет)												
44348	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом и зеленью	60,00	1,02	3,60	4,74	55,44	53,34	0,42	0,00	0,02	22,14	
22.2	Суп-лапша на курином бульоне	200,00	2,22	3,84	6,68	70,00	29,72	0,50	0,01	0,01	5,20	
16.81	Котлета мясная паровая	90,00	11,68	11,61	5,76	175,00	30,33	1,71	0,09	0,09	0,00	
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	6,63	4,44	28,80	181,50	24,74	3,45	0,22	0,07	0,00	
948	Кисель из ягод	200,00	0,00	0,00	27,80	111,00	8,20	0,20	0,10	0,10	6,60	
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,02	1,10	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10	
	Итого за прием	760,00	25,60	24,12	103,09	732,05	160,22	7,54	0,48	0,33	36,14	
	Итого комплекс 1,2	1260,00	53,14	42,16	184,78	1331,26	235,95	11,77	0,83	0,66	39,36	

МЕНЮ 4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Fe	В1	В2	С		
	Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)												
44233	Омлет натуральный	190,00	18,53	20,14	16,82	322,62	128,63	3,14	0,12	0,57	0,29		
27.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	39,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
44240	Бутерброд с сыром	60,00	7,32	4,44	21,00	153,24	225,60	0,24	0,12	0,12	0,12	0,24	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03	1,83		
	Итого за прием	500,00	28,75	25,13	72,32	629,81	366,03	4,93	0,29	0,72	2,36		
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)												
21/1	Салат из огурцов и помидоров с капустой, маслом растительным и зеленью	60,00	0,72	3,60	9,72	74,16	23,20	0,54	0,00	0,00	12,70		
73	Суп картофельный с крупкой и рыбной консервой	200,00	7,76	3,84	10,48	106,00	12,20	0,56	0,08	0,08	7,56		
64	Колбаски "Витаминные"	90,00	14,04	17,50	14,30	270,86	23,00	1,70	0,70	0,70	2,40		
44533	Капуста тушеная	150,00	3,25	2,85	11,90	87,00	83,25	1,10	0,07	0,07	31,20		
44296	Компот из яблок и изюма	200,00	0,20	0,20	16,80	70,00	6,50	0,90	0,00	0,00	1,60		
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,65	0,55	0,05	0,03	1,83		
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10		
	Итого за прием	780,00	31,60	28,82	102,17	793,89	166,70	6,28	0,93	0,90	58,39		
	Итого комплекс 1,2	1280,00	60,35	53,95	174,49	1423,70	532,73	11,21	1,22	1,63	60,75		

МЕНЮ 5 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)					
					Са	Fe			В1	В2	С						
	Комплекс 1 (завтрак 7-11)																
23	Суфле "Рыбка"	90,00	12,60	13,50	7,83	203,22	41,40	0,36	0,09	0,09	0,18						
44258	Картофельное пюре	150,00	3,17	3,67	20,40	127,50	41,65	1,10	0,15	0,07	6,10						
36.10	Какао на молоке	200,00	3,60	3,30	22,80	135,00	133,30	0,90	0,10	0,00	0,50						
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,02	1,10						
пром	Хлеб ржанно-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10						
	Итого за прием	500,00	23,42	21,10	80,34	604,83	230,24	3,62	0,40	0,20	8,98						
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)																
32.1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60,00	0,84	3,60	4,08	52,20	34,08	0,72	0,06	0,06	1,14						
20.2	Суп из овощей со сметаной	200,00	1,90	5,52	9,40	94,80	42,60	0,74	0,08	0,08	11,68						
44294	Плов	200,00	14,80	16,48	34,56	345,76	21,28	2,16	0,08	0,08	0,96						
37.10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	54,10	39,00	0,20	0,10	0,10	39,00						
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,65	0,55	0,05	0,03	1,83						
пром	Хлеб ржанно-пшеничный	35,00	1,96	0,39	17,29	80,47	8,05	1,09	0,04	0,02	1,28						
	Итого за прием	745,00	23,65	26,59	102,58	744,23	156,66	5,46	0,41	0,38	55,90						
	Итого комплекс 1,2	1245,00	47,07	47,69	182,92	1349,06	386,90	9,08	0,81	0,58	64,88						

МЕНЮ 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Fe	В1	В2	С		
	Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)												
16.4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,00	7,45	11,40	31,30	257,80	97,50	1,00	0,10	0,10	0,40		
пром	Фрукты	100,00	0,40	0,40	10,95	49,00	16,00	2,20	0,03	0,10	13,00		
32.10	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,10	3,20	14,40	99,00	116,70	0,10	0,04	0,10	0,50		
44240	Бутерброд с сыром	40,00	4,88	2,96	14,00	102,16	150,40	0,16	0,08	0,08	0,16		
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10		
	Итого за прием	570,00	17,51	18,29	85,47	576,93	387,50	4,39	0,28	0,40	15,16		
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)												
90	Салат из свежих овощей с маслом растительным и зеленью	60,00	0,60	6,00	4,76	75,44	24,96	0,36	0,03	0,03	5,52		
18.2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	3,60	4,10	24,70	151,00	16,04	1,00	0,08	0,14	16,00		
44325	Котлета из кур	90,00	13,32	11,16	8,19	186,30	45,00	1,08	0,09	0,09	0,27		
304	Рис отварной	150,00	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	0,53	0,03	0,03	0,00		
16	Компот из кураги	200,00	1,00	0,00	27,40	113,60	28,70	0,30	0,00	0,00	1,80		
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,02	1,10		
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10		
	Итого за прием	760,00	26,24	27,31	131,03	875,56	131,20	4,53	0,29	0,33	25,79		
	Итого комплекс 1,2	1330,00	43,75	45,60	216,50	1452,49	518,70	8,92	0,57	0,73	40,95		

МЕНЮ 7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)				
									Са	Fe	В1	В2	С			
	Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)															
4443.1	Запеканка из творога с рисом со огущенным молоком	200,00	33,80	19,20	26,40	414,00	284,60	1,00	0,30	0,40	0,50					
44209	Бутерброд с маслом	50,00	3,20	7,70	19,50	160,00	11,70	0,50	0,04	0,03	1,50					
27.11	Чай каркаде	200,00	0,20	0,00	13,70	56,00	15,00	1,40	0,16	0,24	0,80					
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03	1,83					
	Итого за прием	500,00	40,00	27,45	84,30	744,95	322,80	4,45	0,55	0,70	4,63					
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)															
44409	Салат из св капусты с св огурцом с растительным маслом и зеленью	60,00	1,50	6,00	4,25	77,00	49,60	0,70	0,00	0,01	32,80					
29/2	Суп-пюре картофельный	200,00	2,56	2,96	17,44	106,40	57,76	0,64	0,08	0,10	4,88					
44538/1	Соус мясной "Болоньезе"	90,00	13,41	14,13	4,23	198,90	13,50	1,98	0,09	0,09	0,45					
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	6,63	4,44	28,80	181,50	24,74	3,45	0,22	0,07	0,00					
44265	Компот из свежих фруктов	200,00	0,40	0,40	18,70	80,00	32,00	1,90	0,00	0,00	3,60					
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,02	1,10					
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10					
	Итого за прием	760,00	28,55	28,56	102,73	782,91	191,49	9,93	0,45	0,31	43,93					
	Итого комплекс 1,2	1260,00	68,55	56,01	187,03	1527,86	514,29	14,38	1,00	1,01	48,56					

МЕНЮ 8 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Fe	В1	В2	С		
	Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)												
44533	Капуста тушеная	150,00	3,25	2,85	11,90	87,00	83,25	1,10	0,07	0,07		31,20	
36.81	Тефтели мясные с рисом паровые	90,00	11,60	12,10	13,10	207,70	18,00	1,90	0,09	0,09		2,70	
37.10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	54,10	39,00	0,20	0,10	0,10		39,00	
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,65	0,55	0,05	0,03		1,83	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02		1,10	
	Итого за прием	520,00	20,68	15,88	77,07	534,67	158,80	4,68	0,34	0,31		75,83	
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)												
90	Салат из свежих овощей с маслом растительным и зеленью	60,00	0,60	6,00	4,76	75,44	24,96	0,36	0,03	0,03		5,52	
44379	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200,00	3,42	4,98	7,00	87,20	53,36	0,78	0,00	0,08		15,68	
4232	Голень или бедро птицы отварное	90,00	17,19	14,31	0,18	198,00	18,09	1,62	0,09	0,09		0,72	
46.3	Макаронны отварные	150,00	5,30	3,00	32,40	178,00	12,45	0,75	0,20	0,20		0,00	
44387	Компот из ягод	200,00	0,20	0,00	11,90	48,00	7,50	0,10	0,10	0,10		1,20	
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,65	0,55	0,05	0,03		1,83	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03		1,83	
	Итого за прием	800,00	33,46	29,34	105,09	818,49	139,51	5,71	0,52	0,57		26,79	
	Итого комплекс 1,2	1320,00	54,14	45,22	182,16	1353,16	298,31	10,39	0,86	0,88		102,62	

МЕНЮ 9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
							Са	Fe	В1	В2	С	
	Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)											
44417	Суфле из мяса кур	90,00	8,73	9,54	1,53	126,90	47,61	1,44	0,00	0,09	0,27	
40/3	Греча совошами	150,00	8,60	6,80	37,80	266,00	23,90	4,30	0,20	0,15	0,90	
36.10	Какао на молоке	200,00	3,60	3,30	22,80	135,00	133,30	0,90	0,10	0,00	0,50	
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,02	1,10	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10	
	Итого за прием	500,00	24,98	20,27	91,44	667,01	218,70	7,90	0,36	0,28	3,87	
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)											
72	Винегрет овощной	80,00	1,04	7,12	5,36	89,60	20,64	0,56	0,00	0,00	4,16	
44502	Рассольник с крупой, сметаной	200,00	3,90	6,02	14,28	125,60	46,40	1,10	0,08	0,08	10,56	
18.7	Тфегели рыбные в соусе	90,00	9,07	6,37	8,17	126,69	16,89	0,28	0,07	0,07	0,14	
44258	Картофельное пюре	150,00	3,17	3,67	20,40	127,50	41,65	1,10	0,15	0,07	6,10	
948	Кисель из ягод	200,00	0,00	0,00	27,80	111,00	8,20	0,20	0,10	0,10	6,60	
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,65	0,55	0,05	0,03	1,83	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	0,03	1,47	
	Итого за прием	810,00	23,37	24,12	119,92	789,25	154,63	5,03	0,49	0,38	30,86	
	Итого комплекс 1,2	1310,00	48,35	44,39	211,36	1456,26	373,33	12,93	0,85	0,66	34,73	

МЕНЮ 10 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)					
									Са	Fe	В1	В2	С				
	Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)																
44236	Мясо кур,отварное в соусе	100,00	11,60	12,10	11,20	200,00	11,80	0,90	0,10	0,10	1,78						
46.3	Макароны отварные	150,00	5,30	3,00	32,40	178,00	12,45	0,75	0,20	0,20	0,00						
37.2	Напиток "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	4,50	0,20	0,00	0,00	29,00						
пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	9,32	0,44	0,04	0,03	1,47						
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10						
	Итого за прием	520,00	21,74	15,83	89,74	588,49	44,97	3,22	0,37	0,35	33,34						
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)																
35/1	Салат из отварной свеклы с соевыми огурами и растительным маслом	60,00	0,77	3,58	3,60	49,80	18,45	0,67	0,01	0,01	3,36						
38.2	Суп крестьянский с крупой, сметаной	200,00	3,74	6,42	11,16	117,60	47,12	0,94	0,28	0,00	11,20						
16.81	Биточек мясной паровой	90,00	11,68	11,61	5,76	175,00	30,33	1,71	0,09	0,09	0,00						
32/3	Рагу из овощей	150,00	2,50	4,00	24,60	144,00	38,10	1,71	0,07	0,07	10,65						
44357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	84,10	31,30	0,60	0,00	0,00	0,30						
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,65	0,55	0,05	0,03	1,83						
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10						
	Итого за прием	780,00	25,32	26,54	103,89	756,37	183,85	7,11	0,53	0,22	28,44						
	Итого комплекс 1,2	1300,00	47,06	42,37	193,63	1344,86	228,82	10,33	0,90	0,57	61,79						
	Итого за 10 дней завтрак		240,72	199,82	829,44	6099,11	2270,65	46,31	3,52	4,04	184,04						
	Итого за 10 дней обед		268,16	270,38	1080,03	7828,55	1602,73	63,17	5,05	4,19	369,81						